

HAT KÉRDÉS A BÁTORSÁGRÓL, A KÜZDELEMRŐL, ÉS A KITARTÁSRÓL

**Az itt közreadott interjú Manhertz József
személyiségfejlesztő trénerrel készült,
amely a Pozitív Gondolkodás magazin
2011. augusztusi számában jelent meg**

Miből merítsünk bátorságot a célunk eléréséhez?

Az egyik legfontosabb lelki szükségletünk az önbizalom. Önbizalomra van szükséged ahhoz, hogy egyáltalán belekezdj a céljaid megvalósításába. Az önbizalom magában foglalja a bátorságot, attól viszont sokkal több. A növelésére sok specifikus gyakorlatot adhatok, a legjobb azonban, amit a céljaiddal kapcsolatban tehetsz az, ha megtartod a megvalósítás folyamatosságát. Egyrészt azért, mert lendületben maradni könnyebb, mint újramezdeni. Másrészt pedig azért, mert az önbizalmadat erősítő sikerélmény csak a haladásból származhat.

Milyen lehetőségeket tartogathat számunkra az ismeretlen?

Sok lehetőséget a félelmekre. A félelmeid precízen felmutatják a gyengeségeidet, s egyben megbízhatóan ki is jelölik az önfejlesztésed útját. Persze, ettől a félelmek még akár meg is béníthatnak, csak gondold például a nyilvános szereplésre. Ezért fontos, hogy a félelmeidet ügyes módszerekkel átalakítsd magabiztossággá, de az már egy másik kérdéskör.

Miben erősíthet meg minket a küzdelem?

Nehéz helyzetben önmagaddal szembesülsz: az erősségeiddel, valamint a gyengeségeiddel. Minél kiélezettebb a küzdelem, annál tisztább képet kapsz a saját korlátaidról. Ez az önismeret magas foka. Csak akkor tudod tágítani a határaidat, amikor pontosan látod azokat. A tagadásnak semmi értelme. Nehézségek idején kiemelten fontos, hogy az erősségeidre összpontosíts, különben a kitartásod csökken, és azon tömeg része leszel, akik a gyengeségeikkel igazolják a sikertelenségüket.

Honnan tudjuk, hogy még érdemes valamiért küzdenünk?

Valamiért nem érdemes küzdeni, csak valakiért! Minden célirányos törekvés mögött találsz valakit vagy valakiket. Például, aki a környezetszennyezés ellen küzd, az nem magáért a környezetért teszi, hanem a benne lakókért. Tehát, azonosítsd azt a személyt vagy személyeket, akik ott vannak a céljaid mögött. A legnagyobb motiváció nem abból fakad, ha tudod, hogy miért küzdesz, hanem abból, ha tudod, hogy kiért.

Fejleszthető-e a kitartás?

A kitartásnak semmi jelentősége, ha nincs nehézség, ha nincsenek akadályok. Így logikusan beláthatod, hogy a kitartás fejlesztésének legalkalmasabb ideje akkor van, amikor nehéz helyzetbe kerülsz. Egy akadály meghaladása, sőt egy kudarc utáni talpraállás, friss erővel tölt fel, bölcsébbé tesz, és növeli az önbizalmadat.

Mit tegyünk, ha már úgy érezzük, hogy nem bírjuk tovább?

A kitartás alapvetően lelki kérdés. Képzeld el két cselgáncsozót, akik közül az egyik fojtó szorításban tartja a másikat a földön. Aki vesztesre áll, már hiába jön a pozitív gondolkodásnak hitt önámítással, hogy „nem adom fel” vagy „én vagyok a győztes”. Szabadulás kizárva. A legjobb, amit tehet, hogy feladja.

Sokan vannak fojtó helyzetben a munkájukban vagy a magánéletükben, amikor a görcsös akarás már haszontalan. Ezt a pillanatot fel kell ismerni, majd visszalépni, és valamit drasztikusan megváltoztatni. A passzivitás kiszolgáltatottságban tart. A legjobb, amit tehetsz, hogy mozgásban maradsz, és Te gerjeszted a változást.

Személyiségfejlesztő programok:

www.manhertz.com